



日	曜	昼 食	黄 :「ねつ」や「ちから」になる	赤 :「ち」や「にく」になる	緑 :「からだのちようじ」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)
1	月	ちきんかれー とうふさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ 生クリーム、きび糖、クラッカー	鶏肉、豆腐 スキムミルク、ヨーグルト、	人参、玉ねぎ、なす、しめじ、キャベツ きゅうり、レタス、昆布 みかん(缶)	すきむみるく ☆よーぐるとむーす くらっかー	すきむみるく むーんらいとくつきー
2	火	ごはん まーぼーどうふ かきたますーぶ	米、油、きび糖、ゴマ油、片栗粉 サブレ	豚ひき肉、豆腐、麦みそ、卵、油揚げ スキムミルク、いりこ	人参、タケノコ、玉ねぎ、インゲン しいたけ、生姜、白菜、ねぎ オレンジ	すきむみるく さぶれ いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと
3	水	ごはん じゃがいもきんぴら みそしる	米、油、じゃが芋、ゴマ、片栗粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	豚肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	大根、人参、小松菜、キャベツ、わかめ ねぎ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく ばなな
4	木	ごはん さかなのやさいあんかけ そうめんじる	米、片栗粉、油、そうめん 雪の宿	赤魚、かつお節、油揚げ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、えのき 小松菜 バナナ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・ばなな	すきむみるく あんぱんまんびすけつと
5	金	ぱん ちきんしちゅー はるさめのちゅうかさらだ	パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉 春雨、きび糖、ゴマ油 米	鶏肉、スキムミルク、ツナ、卵 スキムミルク、鮭	白菜、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース きゅうり、人参 昆布、枝豆	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく おれんじ
6	土	ごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉 チョコビスケット	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、グリーンピース 大根、もやし、えのき、ねぎ オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく くらっかー
8	月	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、じゃが芋、片栗粉 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	卵、ランチオンミート、かつお節 油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、もやし、白菜、玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆まーまれーどまふいん	すきむみるく ばなな
9	火	ちきんらいす きゃべつすーぶ	米、油 源氏パイ	鶏ひき肉、厚揚げ、カニスティック かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン キャベツ、わかめ、ねぎ バナナ	すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな	すきむみるく まんびすけつと
10	水	ごはん ほしだいこんのうまに すいとんふうすーぶ	米、油、片栗粉、ワントンの皮 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ	豚肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵、ハム	干し大根、人参、インゲン、しいたけ チンゲン菜、しめじ、ねぎ	すきむみるく ☆たまごぱん	すきむみるく おれんじ
11	木	ごはん とりにくのからあげ きゅうりのこんぶあえ みそしる	米、油、薄力粉、片栗粉 ハーベストビスケット	鶏肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	きゅうり、人参、もやし、昆布、大根 小松菜、玉ねぎ オレンジ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく かんぱん
12	金	ごはん さつまいものうまに みそしる	米、油、さつまいも、片栗粉 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	鶏肉、かつお節、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン キャベツ、わかめ、ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく ばなな
13	土	ごはん ちきんびーんず みそしる	米、油、じゃが芋、薄力粉、片栗粉 マリービスケット	鶏もも肉、大豆、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、インゲン なす、チンゲン菜、ねぎ バナナ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと
15	月	ごはん あつあげのそぼろに もずくじる	米、油、里芋、片栗粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 カニスティック スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、もずく、もやし ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく あんぱんまんびすけつと
16	火	ごはん さかなふらい はくさいのごまあえ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ゴマ、きび糖 ふ 雪の宿(黒糖)	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、人参、きゅうり、大根、玉ねぎ ねぎ オレンジ	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・おれんじ	すきむみるく まりーびすけつと
17	水	なぼりたん はくさいのすーぶ	スパゲティ、油、ミートソース じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	豚ひき肉、卵、豆腐 スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、白菜 小松菜	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな
18	木	ごはん かにたまふうあまずあんかけ ちきんみそしる	米、マヨネーズ、じゃが芋、きび糖 片栗粉、里芋 サブレ	卵、カニスティック、鶏肉、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、グリーンピース、大根、人参 ねぎ バナナ	すきむみるく さぶれ いりこ・ばなな	すきむみるく くらっかー
19	金	ごはん からふるはんばーぐ もやしのこんぶあえ みそしる	米、油、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋 パン、ジャム	豚ひき肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ もやし、きゅうり、昆布、チンゲン菜、ねぎ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく おれんじ
20	土	ごはん こうやどうふのもの ちゅうかさーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、春雨 源氏パイ	鶏肉、高野豆腐、かつお節、卵 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、小松菜、えのき オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	すきむみるく まんびすけつと
22	月	ごはん はくさいのにくどうふに あおさじる	米、油、片栗粉 きび糖、生クリーム、ジュース アスバラビスケット	豚肉、牛肉、厚揚げ、カニスティック かつお節 スキムミルク	白菜、人参、玉ねぎ、小松菜、生姜 青さ、もやし、葉ねぎ	すきむみるく ☆2しよくむーすぜりー あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな
23	火	ごはん さかなのてんぶら まかろにさらだ みそしる	米、薄力粉、油、マカロニ、マヨネーズ じゃが芋 雪の宿、バナナ	赤魚、卵、ハム、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、きゅうり、白菜、ねぎ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・ばなな	すきむみるく あんぱんまんびすけつと
24	水	ごはん ごもくいため みそしる	米、春雨、油、ゴマ油、 じゃが芋、片栗粉、きび糖	豚肉、かつお節、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン かぼちゃ、大根、ねぎ	すきむみるく ☆いももち	すきむみるく まんびすけつと
25	木	おたんじょうかい めにゅー 				すきむみるく まどれーぬけーき おれんじ	やくると かんぱん
26	金	ごはん ちくぜんに すいとんふうすーぶ	米、油、片栗粉、ワントンの皮 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	鶏肉、かつお節 スキムミルク、卵	レンコン、大根、人参、インゲン しいたけ、白菜、玉ねぎ、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな
27	土	ごはん とりにくとじゃがいものうまに かきたまじる	米、油、じゃが芋、片栗粉 チョコビスケット	鶏肉、かつお節、卵、豆腐 かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、えのき ほうれん草 オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく くらっかー
30	火	そうめんちゃんぶる ちくわてんぶら みそしる	そうめん、油、薄力粉 米、ゴマ	ツナ、いりこ、竹輪、卵、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、小松菜、大根、わかめ ねぎ 枝豆	すきむみるく ☆ごましおおにぎり えだまめ	すきむみるく あすばらびすけつと

※行事・材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。